

親職座談會學務處宣導資料

學生事務工作即是以學生為中心的各種工作，舉凡校園安全、品德教育、人權法治、交通安全、防治藥物濫用、體育衛生、環境教育、健康促進等，都是學務工作的範疇，希冀透過親、師、生、校共同合作配合，讓孩子在良好的環境中成長。

一、防疫安全：

目前因新冠肺炎疫情問題，政府相關防疫措施持續實施中，也請家長們注意學生的狀況，若有發燒生病即向導師請假在家休息不到校，共同配合本校防疫措施，保護您我的健康。

二、交通安全：

1. 提醒孩子上放學務必注意安全，遵守交通規則。

2. 家長開車或騎車，禮讓行人並遵守交通指揮。

3. 機車接送者，請家長及學生一定要戴安全帽。

4. 家長接送孩子，請不要停在通學步道兩側，請盡量越過校門口開行一段距離後再接送，以利校門淨空。

5. 為了孩子的安全，請勿讓孩子無照騎機車。

三、友善校園：

教育部積極推動友善校園反毒反霸凌，努力營造一個家長安心、學生開心的學習環境，然這陣子學校在處理學生問題時，發現多因同學亂取綽號或是開玩笑惡作劇，而造成了一些衝突，學校不斷宣導彼此尊重的概念，也請家長一同注意學生的狀況，若有發現異狀，盡快與老師溝通討論，共同協助孩子。

四、手機網路：

近年來科技進步，手機網路的使用，延伸出許多問題，如網路成癮、網路交友、網路留言、網路霸凌、網路遊戲、傳遞不雅照片影片(性剝削)等社會事件層出不窮，要請家長能隨時注意孩子的手機使用狀況，避免因誤用而觸法。

五、菸檳防治

電子菸是近年興起的新形態菸品，且有些迷思造成誤解，國內外有相關的研究論述可以加以釐清，電子菸在青少年間似乎有增加趨勢，請我們一起協助孩子遠離菸品的毒害。

1. 世界衛生組織表示，沒有證據證明電子菸是安全且可以幫助戒菸的。

2. 台安醫院胸腔科醫師吳憲林指出，電子菸的危害不小於傳統紙菸，使心臟病風險放大2.5倍，造成肺部發炎的程度與吸菸相當。

3. 世界衛生組織(WHO)表示，電子菸內含有尼古丁，一樣會成癮，且無助於戒菸。

六、健康體位宣導

問題 1：如何估算身體體位算是肥胖？

回答：目前公認用來估計肥胖程度的方向是以身體質量指數（Body Mass Index，簡稱 BMI）為依據，其計算方法為 $BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高的平方（公尺}^2\text{）}$ ，國中生階段若小於 18 則體重過輕；在 22~25 屬體重過重；超過 25 屬肥胖。

問題 2：何謂六大類基本食物？

回答：以每日飲食指南成人之均衡飲食建議量，所謂六大類基本食物是指：五穀根莖類（3~6 碗飯一碗 200 公克）；奶類 3~6 碗（牛奶一杯 240C.C.）；蛋豆魚肉類 4 份（每份：肉或家禽或魚類一兩（約 30 克）或豆腐一塊（100 公克），或豆漿一杯（240C.C.）或蛋一個；蔬菜類 3 碟每碟：蔬菜三兩（約 100 公克）；水果類 2 個每個：中型橘子一個（100 公克）；油脂類 2~3 湯匙每一湯匙油（15 公克）。

問題 3：如何達到健康體位？

回答：

1. 以均衡飲食為原則：每日攝取六大類食物
2. 飲食控制減重，速度不宜太快。每天飲食減少 500 大卡熱量，一週約可減輕 0.5 公斤體重。
3. 飲食控制的小秘訣：每日以三餐為主。不吃點心。多利用蒸、煮、烤、涼拌等少油方式烹煮。先喝湯，再吃蔬菜，最後慢慢吃肉類和飯。專心進食，不可邊看電視或看書邊吃東西。少吃零食或甜點，少喝飲料及酒。少吃花生、瓜子、腰果、松子、核桃等脂肪高的食物。兩餐間，可以吃一份水果或生菜，降低饑餓感。此外還要有規律的運動，以體重 70 公斤為例：游泳半小時約可消耗 300~500 大卡熱量；打羽球或桌球半小時約可消耗 180 大卡熱量；走步半小時約可消耗 110 大卡熱量；搖呼拉圈半小時約可消耗 80 大卡熱量，下定決心，苦盡甘來！

七、視力保健

（一）養成良好的生活習慣

1. 要有均衡的膳食，不可偏食。要攝取牛奶、蛋黃、芹菜、胡蘿蔔、菠菜及其他深綠色或深黃色的葉菜類食物。且多攝取含豐富維生素 A、B、D 及蛋白質的食物，但忌吃油膩、辛辣的食物。
2. 保持充足的睡眠時間。
3. 過度緊繃的神經（情緒）也會傷害眼睛。因此學著適時放鬆神經（情緒）與肌肉。
4. 要有適當的戶外運動及休息。
5. 不揉眼睛。

（二）培養良好讀書寫字習慣

1. 眼睛和閱讀物的距離不能少於 35 公分，需以坐姿讀書寫字。
2. 閱讀 30—40 分鐘，起立活動和眺望遠方 5-10 分鐘。
3. 筆芯要比 0.5 毫米還粗，顏色不要太淡。
4. 不在直射的日光下或光線暗淡的地方看書。
5. 光線來自左後方最為適當，桌上的檯燈，則可置於左前方（左利者，方向則相反）。
6. 不在動搖的車上看書。
7. 閱讀物要印刷清晰，不可有反光；閱讀字體不可太過細小。

（三）看電視注意事項

1. 看電視的距離應保持畫面對角線長度的六至八倍，不宜在狹小的房間擺上超級大的電視機收視。
2. 畫面高度應比眼睛低十五度。不要太偏角度看電視，最好在三十度以內看。
3. 看電視時間不要超過三十分鐘，三十分鐘應休息十分鐘。畫面周圍不宜過暗或過亮，以免疲勞。
4. 畫面應調整至最清晰、最穩定的程度，且亮度適當，不要有反光。

（四）使用電腦注意事項

1. 螢幕內框上緣與眼睛同高。
2. 眼睛與螢幕平行距離維持七十至九十公分。
3. 光線充足。
4. 操作電腦時間每 30-40 分鐘，應休息 10-15 分鐘，並走出戶外望遠。
5. 電腦螢幕解析度高且不模糊。

（五）預防意外傷害

1. 購買玩具時要注意尖銳端並教導小朋友安全使用玩具。
2. 遊戲時盡量在空曠地玩耍。
3. 化學物品需放置小孩拿不到的地方。

八、營養教育

一. 里港國中 110-1 午餐供膳現況 & 里港鄉公所營養午餐費、鮮乳(豆漿)補助：

（一）110 學年度第 1 學期午餐供膳現況：

1. 午餐費**每餐\$45 元**。
2. 本校午餐符合「屏東縣立各級學校午餐食譜設計供應原則」及教育部「學校午餐食物內容及營養基準」，營養均衡！
3. 本校午餐食材選用國產可追溯生鮮食材(「**三章一 Q**」**食材**)，教育部編列專款補助**偏鄉**

學校午餐食材：

學生每人每日補助 \$10 元，品質有保障！

☆三章：台灣優良農產品、產銷履歷農產品、台灣有機農產品。

☆一 Q：台灣農產生產追溯。



台灣優良
農產品



產銷履歷
農產品



台灣有機
農產品



台灣農產
生產追溯

★為提昇午餐供膳品質，農委會辦理「額外使用有機及產履蔬菜/米獎勵計畫」，編列專款補助：**學生每週補助 4 元。**

本校午餐除了原本**每週二供應有機蔬菜**之外，於**每週四額外供應一次有機蔬菜**，食的更安心、品質更加分！

4. **防範非洲豬瘟**，本校午餐廚餘由合格業者回收(蔡坤楠畜牧場，畜牧登記證號：**15469**)，**自本學期起送至里港清潔隊丟棄。**

(二)110 學年度第 1 學期里港鄉公所持續營養午餐費及牛奶豆漿補助：

1. 本學期里港鄉公所持續國中、小學生營養午餐費全額補助。

依據「屏東縣里港鄉國民中小學學生教育補助自治條例」，凡於本鄉連籍設籍滿 6 個月，且就讀本鄉國中、小學生，即符合補助資格。

2. 本學期里港鄉公所持續國中、小學生牛奶豆漿補助每週一次，寒暑假除外。

依據「屏東縣里港鄉國民中小學學生教育補助自治條例」，凡就讀本鄉國中、小學生(不以設籍本鄉為限)，即符合補助資格。(本學期：**21 週**、補助**21 次**。)

(三)教育部「校園食材登錄平臺」(<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>):

可輸入關鍵字「校園食材登錄平臺」查詢，或至本校校網→營養午餐教育網，點選「校園食材登錄平臺」，查詢學校當日午餐相關資訊。

二. 營養知識宣導—認識黃豆家族與黃豆的營養價值：

[資料來源：好食課、澧食公益飲食文化教育基金會，詳細資料請參見網站]

(一)台灣常見的黃豆製品來源與黃豆的營養價值：

黃豆製品是台灣餐桌上常見的食材，根據統計，截至 2020 年中，台灣自美國進口約 92.7 萬的黃豆，占全台黃豆進口量 75%，以下來談談黃豆的營養價值。

1. **黃豆富含優質蛋白質，是少數含有完整胺基酸的植物性食材：**

優秀的蛋白質品質與含量，能幫助人體生長發育，也能促進肌肉生長，是維持免疫系統正常運作不可或缺的營養素之一。

判斷蛋白質的品質，可利用「蛋白質消化率評估分數(The protein digestibility corrected amino acid score, PDCAAS)」。

黃豆的分數為 0.91，接近滿分，代表黃豆蛋白在人體中的利用率很高，經過消化作用能轉換為人體所需的胺基酸。

與牛肉蛋白質分數 0.92 相比，意味著素食者或不吃牛肉的民眾也能透過攝取黃豆蛋白得到所需要的必需胺基酸！

2. 黃豆不飽和脂肪酸含量高，可平衡日常油脂攝取量，健康少負擔：

黃豆的脂質豐富，透過萃取、精煉可製成大豆沙拉油，不僅不含膽固醇且不飽和脂肪酸含量高達 85%，可以提供較多的 omega-6 脂肪酸與部分的 omega-9 脂肪酸，相較於動物性油脂、葡萄籽油等，是很不錯的烹調用油。

鼓勵可以與其他富含 omega-3 的油品交替使用，平衡飲食或外食中失衡的油脂比例，降低心血管的負擔。

黃豆中還有另一個成份-卵磷脂，又稱為磷脂膽鹼 (Phosphatidylcholine)，是人體細胞膜表面的成分之一，也是一種乳化劑 (Lecithin)，有助於我們的新陳代謝，維持身體健康。

3. 黃豆富含膳食纖維，有助維持消化機能：

黃豆的醣類是由水蘇糖、棉子糖、半纖維素、果膠質等寡糖所組成的，寡糖難以被消化吸收，屬於膳食纖維的一種，在腸道中能被益生菌利用，形成短鏈脂肪酸，幫助好菌生長，維持消化道健康。纖維的特性還能幫助糞便吸收水分，變得比較柔軟、容易排出。根據衛福部食品營養資料庫顯示每 100 克黃豆所含的膳食纖維有 14.5 克，還可以同時補充優質蛋白質，因此建議大家可以嘗試將**黃豆入菜**，或是和米飯一起烹煮，在日常飲食中即攝取到更多的膳食纖維。

4. 黃豆含有維生素 E，具有抗氧化作用：

維生素 E 具有抗氧化作用，有助減少自由基產生，幫助身體降低氧化壓力，也有助於維持細胞膜的完整性，給身體更多的保護力。

根據國民營養調查，國人的維生素 E 攝取狀況不足，成年人每日建議攝取 12 毫克的維生素 E，而每 100 克的黃豆中即有 2.7 毫克，是日常補充維生素 E 的良好來源。

5. 黃豆含有植化素，有助調節生理機能：

黃豆中還有許多營養成分，像是植物固醇、大豆異黃酮、皂素…等，統稱為「植化素」，是植物的自我保護成分，可以幫助植物健康生長。當我們從多元的食物中攝取植化素後，也能帶給身體一定的保護力。

不同顏色的食物所含的植化素功效也不同，所以食材吃得越多種類越好，顏色也要多元，才有助維持生理機能、調整體質，幫助我們維持健康的代謝力。



黃豆的健康功效

蛋白質 幫助肌肉生長

膳食纖維 促進消化道健康

大豆異黃酮 調節生理機能

鎂 幫助穩定神經功能

鈣 幫助骨骼發育



(二)不可錯過的黃豆製品與營養：

國民健康署推廣「我的餐盤」六口訣中的『豆魚蛋肉一掌心』，字首的第一個豆字就是黃豆與黃豆製品，是政府為了提倡優先選擇植物性蛋白質而設計的口訣順序呢！以下介紹常見的黃豆製品與營養：

1. **豆漿**：黃豆經浸泡、加水研磨、煮沸、過濾後，去除生豆中可能引起消化不良的胰蛋白酶抑制劑與細菌，就是豆漿。除了飽和脂肪酸含量較低外，不含乳糖、膽固醇，也很適合乳糖不耐、想控制血脂肪者飲用。建議選擇低糖或無糖，才不會攝取過多糖分和熱量。
2. **豆皮**：豆漿加熱的過程中表面會形成一層薄膜，晾乾後就是豆皮、豆包，或者是現今很受減糖族群歡迎的千張。

豆皮富含蛋白質及維生素 B6，有助維持胺基酸正常代謝以及神經系統的健康。根據國健署食品成分資料庫顯示每 100 克的豆皮中含 0.62 毫克的維生素 B6，可滿足 41% 成年人每日建議攝取量。

3. **傳統豆腐**：豆腐是家中最常見的豆製品，在煮滾的豆漿中加入凝固劑後，經蛋白質變性凝固形成固體，再經加壓去除水分後整形即可製成。

營養成分會因為加工使用的凝固劑不同而有差異，若添加的是石膏（硫酸鈣），則鈣質營養較多，可以幫助維持牙齒與骨骼的健康；若是添加鹽滷（氯化鎂），則礦物質鎂營養較多，則有助於心臟、肌肉及神經的正常功能，幫助身體正常代謝。

4. **豆干**：豆干是豆腐經過加壓、去除更多水分、調味製成的豆製品，一樣含有豐富的鈣質或鎂營養，味道香且更有口感與嚼勁。也因為水分去除得更多，相同重量下，豆乾的蛋白質和膳食纖維含量比豆腐來得多，營養密度更高。

選擇豆干時，請注意色素的使用，在台灣，豆干是允許添加食用色素四號、食用色素五號這兩種水溶性色素。建議選擇信譽良好的品牌、店家，豆干下鍋前也可泡水清洗，減少額外的添加物。

5. **味噌：**味噌是以黃豆為主原料經過發酵作用製成的食品，因為菌體在發酵過程中將蛋白質水解成胺基酸，因此對於人體來說吸收效果更好。味噌還含有維生素E，具抗氧化作用，有助於減少自由基的產生，亦可增進皮膚與血球的健康。
- 選擇味噌時，提醒注意鈉含量。

~請至官方網站瀏覽更詳細的資訊~

1. 好食課網址：<https://www.learneating.com/>
2. 澧食公益飲食文化教育基金會網址：<https://www.fullfoods.org/>

~~~更多資訊，請參見本校校網-里中營養午餐教育網「營養教育檔案及健康資訊分享」~~

# 黃豆家族

黃豆製品是台灣人最喜歡的食物之一，隨著加工技術的進步，豆製品也越來越多！然而，你知道它們是如何製造出來的？選擇時又應該注意哪些事項呢？一起來看看吧！

## 熬煮路徑

豆漿



將黃豆浸泡後，再加水攪打均勻，過濾出來的汁液為生漿，加熱後成為豆漿。

## 發酵路徑

味噌



生漿經脫水過程，混合米麴與海鹽，經過發酵的醱釀，就成為美味的味噌。

豆腐乳



有兩種製法，一種是將豆腐鹽漬後混合黃豆麴或米麴熟成。第二種製法是将乾燥豆腐接種毛黴菌成霉豆腐，再浸泡鹽水與調味料熟成。

納豆



將蒸熟的黃豆加入納豆菌，經過高溫發酵後，產生特殊風味與黏稠的絲狀物，且因發酵過程產生許多生物活性物質，如：納豆激酶、大豆異黃酮等，因此被日本人視為保健食品。

臭豆腐



將莧菜、芥菜、稻草、中藥材等植物性材料製成臭滷水，再將豆腐浸泡其中，等待發酵後，就能產生獨特的「臭香味」。

黃豆

## 萃取路徑



將黃豆脫皮、壓成薄片後，利用萃取機取出油脂，再經過蒸發、脫膠、脫酸、脫色、脫臭後，即可得到精製的大豆油，也稱為大豆沙拉油。

大豆油

素肉

將黃豆提油，分離出豆粕，從中取出蛋白質，經過擠壓加工，即成為素肉，若再經調味、塑形、煙燻、油炸……等手法，就可變化出素肉的百樣風貌。



## 凝固路徑

豆腐



生漿加入石膏或滷水（常見滷水為氯化鎂與葡萄糖酸內酯）兩大類凝固劑，即為豆腐，經油炸後即成為油豆腐。嫩豆腐是加入滷水，口感偏軟，板豆腐則是加入石膏，口感偏硬。

豆干



將豆腐重壓，去除水分，經過烘乾與上色過程，即為豆干。

豆皮



將生漿放入少量的石膏或滷水凝結，就成為質地柔軟的豆花。

將豆漿開蓋加熱，表面會凝結一層薄膜，以手工撈起後，瀝乾成為生豆皮，晾乾後為乾豆皮。市售乾豆皮為了增加保存期限，會再油炸處理。

豆花



## 一顆小小黃豆，創造無限可能

黃豆的外層包覆一層種皮，內部的胚富含蛋白質、澱粉、脂肪等，最廣泛的用途就是製成植物油。各種製品是替代肉類蛋白質的主要來源，因而有「豆類之王」美譽。



## 黃豆的前身，竟然是毛豆？

黃豆與毛豆其實是同一種植物，在八分熟時採摘稱為毛豆，再經過一、兩個月的成熟期，經歷脫水、硬化、變小、轉黃，就是成熟的黃豆了。



## 為什麼凍豆腐裡會有洞洞？

當豆腐結冰後，內含的蛋白質會變性，失去了包裹水分的力量，等解凍後，水分流失，就形成一個個的孔洞了。

